想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提!

在此篇中的修习禅定，作者主要讲述静坐，有句至理名言：'“坐则气易静，气不动则心易静”。在修习静功过程中，只要心彻底静下来，身体内的气机（真气）才会真正启动，这在密宗中叫作唤醒灵蛇。此后以真气打通全身经脉，这样修习禅定的效果马上会到。社会上有些动功，声称能够打通经脉，而且马上有感应，但那并非是真正的气机发动，表面看快而实际则慢，因为禅定并非自体上有感应，真正的禅定境界能包罗太虚，任何功法，若无禅定，只能是空花水月。所以许多练功者，练功多年，非但无有功能显现，而且体内的疾病都去不了，这只能说明对禅定的认识不够。

在修习禅定的开始阶段，先以坐的姿势来入门是比较容易的。打坐的姿态有许多种，就修禅定的方法中有六七十种，在这众多方法里，以双足跏趺坐七坐支法为最好，并且是得功最快的坐姿，这是从古至今，诸多高僧大德一致公认的，其他方法只能算是下乘。

作者在此篇的修习禅定过程中，选择利用呼吸作为入门工具，这是作者多年练功的心得，利用呼吸修习禅定，较任何别的方法，既快而又稳妥，若用别的方式来修习禅定，绝对是非常之难。在古代就不能下此定论，具体原因，后节再论。本篇修习禅定是利用呼吸，呼吸，顾名思义即一呼一吸，也可说是出息，入息。佛法中称修安般或叫作安般守意。

就禅定而言，必须初步掌握基本功，即练习盘腿与修心，盘腿即七支坐姿，修心即达到心静。掌握这两项，下一步气机发动，打通三脉七轮。这与道家注重的任督二脉还有丹田，虽似不同，实际则殊途同归。另外，修学任何一门功法，最要紧的要一门深入，方能上进迅速，修习禅定也不例外，如此按篇中所述，逐级而上，所愿何难？“知止而后有定”，故称禅定。以下作者以讲课的形式，把如何修习禅定与其戒律，一步步讲明，望同修们努力上进。

修习者依以上的七支坐法，调整好身心，这时心里任何念头都不要有，只注意鼻孔呼吸出入的气息，也即是心息相依的第一步，使意念与呼吸配合为一，此时，修习者的心念不要离开呼吸，呼出的气有多长，吸进来的气有多长，自己要清清楚楚，但记住要用鼻呼吸，不可用口呼吸。初习者一定会脑中乱想别的事，这并不要紧，俗语说：“不怕念起，就怕觉迟”。如果脑中一起妄念，修习者就应马上警觉，不要乱想别的，赶紧把心念放在呼吸上，不要去管妄念，一心一意去注意自己的呼气与吸气，即使又起妄念，便再警觉，把心念拉回，拴在呼吸上，只注意呼吸，呼吸就像一条绳子，把心念这匹野马栓住，所谓的安般守意，即是如此。久而久之，便会心念专一，也就证到了佛学中四禅八定的“初禅”境界。练功的效果马上会到。

另外再谈及修安般在其他宗派里也是备受青睐。中国道家的{丹经}，在隋唐以后兴起，里面关于气脉的问题，很多也是从安般品中脱胎，还有东晋晚期的{黄庭经}中的上药三品，也同安般品大有联系。在道家的{阴符经}上，有一重要口诀——“禽之制在气”。就是说练功者妄念纷纷，思想不能专一，是因为你的气在散乱，气乱则心乱。所以修习禅定主张先练气，修习者用意念守住呼吸，把呼吸调顺了，心自然就不会再散乱。社会上许多人练功多年，还是身体经常出毛病，追其原因就是自己体内的气息调顺不好的缘故。道家还有句至理名言：“天地玄珠，万气本根”。从这句话中就能看出气的重要性，任何人无论体格多健壮，体内的气息若不调顺，即是大病来临。可以说，在身心的配合下，气息能够发生万种变化。

现在的佛教界，气功界，很多人主张调息，听息，数息。以及密宗的修九节佛风，修宝瓶气等等，都与安般守意有密切的关系。但依练功的效果，唯修安般为上乘。关于调息，听息，数息等等，是佛家的天台宗把修安般的法门，给予扩充而已。

【打通气脉与出偏的原因】

无论各宗各派，或静坐功或动功，皆讲究打通经脉，但具体如何打通？一般畅导的便是气沉丹田，意守丹田，守窍等等。以为只要意守丹田或守窍，便能打通经脉，岂不知此中有多少的偏差会出现，以及不长功效的烦恼。练功者须知：气机内行，它是无所不通，在人体内是周流自在的，若气机只停留一处不动了，除非人体内部的生理机能有了障碍，或是生病之人才能如此。若说有人练功的确能够作到，作者明确告知，那是此人的心理意识所造成，同时，他所感受到的，以及形体上见到的，是神经血管充血的作用与心理意识导引精神集中的关系。而不是由气机产生的真气的留滞，更无法用此气来打通经脉。这是诸多练功者修习多年而不见功效，以及出现偏差的主要原因。

现在许许多多的练功者，都非常注重守窍，有人认为，只要守住下丹田，便可“藏精固气”，或者“炼精化气”。其实，从中国的中医学，针灸学等有关理论来讲，关于“下丹田”部位，前有“气海学”，后有“命门学”，这两大穴确系人体生命很重要的关键所在，但练功能否守下丹田？这里面有非常大的问题，如果没有名师在旁边指导，反而危害无穷。比如肾脏衰弱，或有手淫，遗精等毛病，以及阳痿早泄等有关疾病，倘使意守下丹田，将促使此类病症更加严重。或者女子练功，专门意守下丹田，那流弊更大容易造成血崩等症，甚至会出现性变态等严重疾病，

至于专门意守中丹田或上丹田，会促使血压升高，神经错乱等病症。又有许多练功者专习守窍，出现红光满面的现象，自己乃至别人，就误认为是好的功效，其实非也，若年岁很大之人，要切实注意，此时，最容易引发脑溢血等症，此外，倘使身体上本来有潜伏的病菌，久守上窍，反而容易把病菌引至心脏及脑部，而发生不堪设想的后果。当然如果有经验的师长在旁指导，则不会出现以上偏差。所以，真正明确练功方法者，他是不会依守窍来练功，皆凭借呼吸作用，由此而引发人体生理潜能产生“真气”，由真气来打通经脉。那到底何为“真气”？所谓真气，密宗称之为灵蛇，灵热，灵力。瑜伽术中，称为灵能。佛家的唯识宗称之暖，寿，识。用现代的语言可说是生命的本能。

打通经脉的方法可分两种：一是引导真气来打通经脉，但必须要有明师在旁指教方可，这对于练功的大众来讲不现实。二是作不引导。在本篇的修习禅定过程中，作者即选择了不引导法，只要修习者一心一意把意念放在呼吸上，达到“止”的境界。体内气机开始启动而产生“真气”流动，但修习者切记不要理会这真气的动向，顺其自然，更不可去导引它，否则影响练功的效果。

【真气——宝藏】

一般练功者，很容易把真气与呼吸之气混为一体，其实，呼吸之气只属于人体呼吸器官肺部的调剂作用，来维持生命的功能。至于人体内部的真气，它犹如一个原始的宝藏，它是与生俱来，永远潜在着无尽的功能。但作为平常人来讲，这种潜藏的生命之元——真气，将随老死物化，永远无法发挥作用。但是这一宝藏，若经过修炼者的合理修炼，即会产生无比巨大的功能。比如，社会上有许许多多的特异功能大师，气功大师。他们能够用意念去影响整个物理世界，造成诸多奇迹，展示于世人。还有从古至今的大德高僧，肉身长存千年不坏，有的甚至虹化飞升。这些奇迹都是有根据的事实。种种奇异现象都与修炼有不可分离的关系。但是，练功者如

果不明道理，盲修瞎练，即使穷其一生的精力，也是开发不了这一宝藏。

【为何打通经脉】

无论有志于开发人体功能与智慧的练功者，还是为了练功强身健体的练功者，都不外乎脑中会出现，为何要打通经脉。在这个问题上，任何修习禅定的同修，都应明确知道。就依健康而言，可以说绝对健康的人不太多，至于不健康的原因，主要是大脑的思虑与妄念太多，即会影响健康。如果大脑整日清净无忧，自然精神就好，那身体就健康。这是任何人都承认的至理。由此可证明，生理与心理是相互影响的，所以，修习禅定主张静坐，达到脑中清净无妄念，即使身体不健康也会转为健康，这是必然的结果。健康的体魄加之大脑清净无妄念，体内气机启动而生真气，真气运行而不加引导，真气就会顺奇经八脉运行，这是不易的现象。而后便会进入天人合一的大定境界，人体潜藏无尽的功能、就会显现出来。所以说先修气达到清静无妄念，然后求“定”得到了定境既成功有望。修佛家密宗也主要强调修气修脉，气修不通脉络转化不了，不能求得“定”就是所谓“中脉不通而言得定者决无是处。”另有，当练功者静坐时间久了便会感觉腿酸腰痛，这也是由于气脉不通之故，若真气通过八脉则浑身舒适，喜欢长时间的入坐，无论时间多长都不愿下坐，由以上种种迹象可表明打通气脉之重要。

除此之外依循禅定功静坐的法则，倘若气机通过任督二脉则会发生犹如道家所谓的“大周天”与“小周天”的种种景况，而且都有正规而准确的反应，那怎样适合练功的规范呢？这是一个极为重要的问题，从古至今依修丹练道皆对气机通行任督二脉。运转河车，大小周天，向来视为无上的秘诀，那么'河车’运转，转来转去，转到几时为止？这在后节经脉的变化再详细介绍。道家丹经中的“璇玑停轮，日月合壁”，“重入炉鼎，再整乾坤”。即是河车运转，气通八脉的实际情景，但是在道书上记载打通经脉及过程，基本都用代名词。不懂内里是看不懂的，因为在古代这些都是绝对不向外泄露的秘学。

【人体经脉分布与剖析】

为方便修习禅定者，熟悉与了解人体经脉路线，以及各条经脉的名称，作者把佛家密宗气脉学，道家气脉学，统统在本章中写明，并加以比较与剖析。

密宗气脉学以三脉七轮为主，所谓三脉是指左脉，中脉，右脉。但以中脉为主，中脉的位置以男子而言，是由海底——会阴穴。即肛门之前，睾丸之后的地方。一直上贯头顶，即发际以上四指处。以女子而言，是由海底——子宫底部，一直上贯头顶发际以上四指。这条脉络即是中脉。在中脉的左边，由左睾丸上去，紧挨中脉至头的顶部，这条脉络即是左脉。在中脉的右边，由右睾丸上去，紧挨中脉至头的顶部，这条脉络即是右脉。这三条脉络合称三脉。

至于七轮名称是：梵穴轮，顶轮，眉间轮，喉轮，心轮，脐轮，海底轮。它们并非真有七个轮盘，而是部位的代号，分别分布于头顶发际以上四指{梵轮}，头顶中央部位 {顶轮}，鼻子以上两眉中间{眉间轮}，喉头部位{喉轮}，心口部位{心轮}，肚脐部位{脐轮}，会阴部位{海底轮}。综合以上共称三脉七轮。

道家气脉学，总称奇经八脉。先由督脉介绍，督脉是人体后背的尾椎底部开始，沿脊椎而上，经后脑勺部位上去，称为督脉。任脉是由人体内海底开始，经肚脐处，心口处，喉头处而上，称为任脉。任脉在前，督脉在后。这两脉之中分别都有三关，即道家所讲的前三关与后三关。在

任脉的前三关是：下丹田，膻中穴，十二重楼。在督脉的后三关是：尾闾穴，夹脊穴，玉枕穴。以上称为任督二脉。其他横于腰际的带脉，还有冲脉，再加上阳跷脉，阴跷脉，阳维脉，阴维脉。统称奇经八脉。

为何人体是一样，道家与佛家对人体经脉称谓却不同？作者为此在本篇里加以说明，是为方便修习禅定者，能够全面了解人体气脉学。其实在道家的道书中，他们把人体经脉与气脉的种种变化，统统都用隐语，术语。关于隐语及术语的意思，在古时是秘不外传。比如，道书中的："左青龙，右白虎"。就是佛门密宗的左右脉。"前朱雀，后玄武"指的是人体经脉学的任脉与督脉。"大周天"是指气通左右二脉。"河车运转任督二脉"就是小周天。虽说佛家与道家经脉学称谓不同，各有千秋。但站在经脉学的立场来讲，实际是殊途同归。
修习禅定与气通督脉

当修习禅定达到了基本上可以把心念拴在呼吸上，其他妄念也基本降服，这时的大脑中非常静，已到初步定境。继而，修习者会觉察到在自个的会阴部开始，有一股时热，时胀的气流，起于会阴，循后背脊柱向上，经脑颠顶部沿头额而下行至鼻柱，修习者切勿惊恐，这是气通督脉的象征。

另外，在气通督脉的过程中，修习者身体的强弱也会出现不同的征兆，在此，作者把体弱者与体强者出现的征兆，详细说明，使修习者无后顾之忧，循序勤加用功。
{一}体弱者的征兆：这是指体弱有病或年岁老，还有病根隐伏体内而未察觉者。当这些修习者练至气行督脉时，则会感觉背部胀疼，甚至有背部痉挛现象，而且后背一片冰冷。有了上述情形，修习者首先要明确知道：这并非修习禅定出了毛病，这是证明自己生理上有病，或者是潜伏体内疾病的反应，更值得庆幸的是若不经过修习禅定的测验，还不会提前知道体内有病。另方面，修习者知道自己有病，包括肺病，胃病，肝脏病，心脏病等等内脏疾病。这皆是修习禅定而发出自我治疗疾病的功效。无论修习者知道或不知道体内疾病的大或小，只要有坚定的信心，不懈的修习禅定，就能够自我治疗，很快病症消失，而渐入佳境。
中国著名的气功家蒋维乔大师，他在没有练气功之前，早已患非常严重的肺病，后来开始修习静功，体内宿疾逐渐消失，以至成为我国著名的气功家。所以说："有病方知身是苦，健时多向乱中忙"。
{二}身体健康者的征兆：到了这个阶段也会出现背痛或肩部痛，但是背部发热，象有股东西在活动，只是很难往上动的感觉，这即是道家所说"河车"运转到夹脊穴这一关，是气通督脉的过程与现象。望修习者认清。这也是阳气到达"还阳穴"的现象，此时，一定放松心念，守住呼吸，不要把注意力集中背部，只管专心修习安般，其他痛楚的现象一概不理，那这股气就会豁然松弛，打通夹脊穴，进入心境开朗，精神充沛超出常人的境界。

【气通玉枕穴(后脑)】

当修习者的气机打通夹脊穴这一关后，这股气便循督脉线上行至头部的后脑——玉枕穴。从中国传统的医学观念，"头为诸阳之首"。所以作用最大，它与大小脑神经，间脑，以及脑下垂体等组织密切相关。人体头部有三大要穴：玉枕，前脑，间脑。作者依气脉的顺序来先分析讲明玉枕穴。

等到气机通过了腰部，背部后，便自然而然升到后脑，当这无质无形的气机到达玉枕穴的时候，修习者在坐中就会感觉神志不太清明，昏昏沉沉，似睡非睡的状态。或者在昏昏迷迷中看

见事物与景象，在这阶段，修习者要保持健全的修习禅定的理论。就是保持一知：守住呼吸，不理会这些现象，即会黑暗来临，就有破晓天亮。

气机到达后脑，可说是修习者在禅定方面向前迈进非常大的一步，但在这阶段，也是很复杂而又麻烦的阶段。值得欣喜的是，气通玉枕这一关，便可打通中枢神经与大脑神经部分的气脉。而入佳境。麻烦的是，打通了玉枕穴，前脑与间脑在将通而又未通之时，在这阶段，修习者的脑神经受到气机的影响，而会出现幻觉或幻象，有时预测小事也灵验，因此以为已得神通。其实这只是心力的本身，的确具有灵验的感应功能。这些小的感应只不过是修习禅定初始的验证，并不是真正出现特异功能，此时，对大事情并不会灵验，因为定力还不够的缘故。修习者到此时的境界后，千万不要得少为足，沾沾自喜。在修习禅定过程中，无论出现任何景象与验证，要统统不予理会，否则会被修习中的假象，幻象所蒙蔽而功败垂成，须加倍努力，待气机通过间脑，便会心境豁然开朗。

【气通前脑】

气通后脑玉枕穴以后，气机移至前脑，此时的现象反应，不如在后脑时复杂，它的反应，便是前额左右两边太阳穴发胀，感觉眉心与鼻根之处，有鼓胀或轻微刺痛的感受，但原先杂念纷纷的情形，到了这个阶段，基本上没有了，较之过去发生在生理与心理的痛楚感受，也相对减少了。至于幻觉，在这个阶段还是有的，未发生之事，也能提前知道，修习者须认清这并非是天眼通，这只是修习禅定的一点小利益而已。千万不要去执着它。其实这是心念之力与脑波的摩擦而发出暂时的现象。

另一种现象是练功者在练功过程中，指的是正在打坐时，便会闻到檀香气味，以及别的各种香味，这是练功者内脏的正常体香，，换句话说，若是功夫不到这个程度，是不会闻到的，是为修习禅定的功效。

【气通间脑】

气机通过了前脑这一关，修习者要放松头部的感受，继续守住呼吸，这股气机就会自然的回转于大脑和小脑之间，称为间脑。继而上冲到头顶中央{泥洹宫}，密宗称为梵穴轮。世俗的练功者以为这已打通督脉，其实，并不尽然，这是初步打开了中枢神经。

气通间脑之时，在头的顶部有胀满感觉，就象有物体压在上面，这是间脑没有打通的缘故。修习者对这些现象不要理会，更不要把注意力放在头部，只坚守呼吸，浑身放松而听其自然。继而，修习者就会感到头顶中心，发出一股清凉如水，异常舒适而下沁心脾之感，这股清凉甘甜的津液下降，由舌尖接住而下咽。在七支坐姿中，要求舌抵上颚，即起到这非常重要的作用。

此时下降的津液至香至甜，香是清香，甜并不是糖之甜味，可说形容不出来。中国道家所说的：“醍醐灌顶，甘露洒须弥”，“玉液琼浆”。就是指这下降的津液，修习者须知：这下降的津液，并非是平常口中的唾液。道家认为此下降的津液，是返老还童的长生之酒，虽言过于神秘，但的确它能起到祛病延年的功效。此时，不食而不会感到饥饿或服气能够辟谷。

总之，在修习禅定过程中，气机已通达了腰部{尾闾穴}，肩背{夹脊穴}，头顶{泥洹宫}，眉间{印堂穴}，后脑{玉枕穴}，以及前脑，间脑。到此时，可以说已经打通了督脉，修习禅定的路已

经迈了一大步，切不要得少为足，再接再厉，等待气机下降，再打通任脉。
对任脉的认识

任脉包括了五脏六腑，它的中心在人体的中宫，在医学上也称中宫，主要器官就是胃脘，即是胃部。按阴阳八卦的理念，它是五行{金木水火土}的“土府”。所谓“四象五行皆籍土，九宫八卦不离壬”。就是这理论的依据暂且不谈，但脾胃对人体的健康长寿，至关重要，无论大小疾病发生，第一警告就是胃口不开，食欲发生问题。这是任何人都体会过的。

打通任脉是在打通督脉之后，如果任脉打通，中脉也就通了。无论佛教，道教，还有别的宗派，有句常言“一脉通而百脉通”。即是指任脉而言。任脉一通，紧接而来便是轻安现象，也就是能够入定的前奏。之后才能“炼精化气，炼气化神”。人体的巨大能量便会显现出来。所以，无论修习任何功法，都不能心急，况且很多的修气功，修气脉，修功夫者。都拿着些皮毛再练，整个修气脉的系统还没搞清楚，甭说开发自身潜能，就健康而言，都会有问题。

道家还有个名词叫“焚修，炼师”。这也表明，作为练功者，想出成就，就必须苦修，否则，只能是“纸上谈兵”。

气通任脉，就是中宫气通了，就体会到充实之谓美的感受。孟子所说：“浩然之气，充塞于天地之间”。就是这个阶段，而也是真真实实的境界。佛家密宗中讲：喉轮至心轮部位打通之人，就可以无妄念。也是这个阶段。

【气通任脉及其象征】

修习者气通督脉之后，在努力上进，到达肠胃有气泡滚动，鸣荡的声音，经过这一征兆，就有食欲大增的情形。但也不可贪图口腹之欲而过分吃饱。其次在“中宫”胃部有了这些现象，可能在同一时期，会有打嗳气等现象。关于嗳气，这是胃气上行，将要气通食道管{十二重楼}的象征，修习者要任其自由，等到十二重楼的气机冲开以后，便头脑清新，胸怀舒畅。而且由头顶降到唾腺所流出的津液，滑滑自来，充满口腔。在西藏，内蒙一带，修习密宗的弟子，对于修习者有了以上打嗳气的人，会生起恭敬礼拜之心，他们皆以为修气已有相当成就之人。

在这阶段的另一种现象是大便频繁，犹如泻痢的情形，会持续十天左右。修习者须明知：一个平常人，若有了大便频繁，甚至有泻痢的情形，那必然是胃病或肠炎之类的疾病，毫无疑议，它给予的感受是痛苦的。但是如果是修习禅定，在气通任脉之时，发生大泻现象，它毫无痛苦的感受，反而内脏有一种特别舒服的感觉，等泻到后来，会便出一些黑色的黏液，这是多年来影响肠胃健康的积滞物，平常人是无法清理的。

以上的现象过后，就会出现胸口俨然有物堵塞，但吐又吐不出，忽然咳嗽带有浑浊灰暗色的浓痰，这是气通十二重楼的现象。此时，胃气通过十二重楼，喉结部分便内缩，舌尖自然上翘，继而整个舌头贴紧了上颚封住喉头，这种现象，道家称为上鹊桥而凳天梯。

修习者继续努力，这股气会自然进入下丹田{气海穴}，此时，胸间“膻中穴”部位，就会豁然开朗。甚至能听到心脏部位，有劈啪开裂的声音。佛家所形容的“意解心开”，则是这个阶段的现象。这股进入下丹田的气，才是真正的气归丹田！殊不知，真正气归丹田是人体内气机启动，打通督脉后，进而打通任脉，才为气归丹田。否则，真有“迷头认影，自落痴狂”之嫌。

到此，可以说修习者的静定功夫，已相当深了，但还不能真正入定，须待得轻安后，继而就能入定。

【轻安的发起】

修习者达到了上述的气机反应，持续努力，在短时间内，归于下丹田的气机又开始下移到会阴，性腺部位，继而打通阳跷脉，阴跷脉，阳维脉，阴维脉。气机畅通四肢。

作者在此详细的加以说明：气机由海底{会阴}启动下行，循两大腿的大脉管而足下行，一直到达脚心，此时，盘腿而坐的酸麻胀通的感受已完全没有了，体内的每一根神经，每一个细胞，都会发生暖，软，轻，乐的快感，非但不想下座休息，反而喜欢盘腿久坐，贪图其中的快乐而进入轻安舒适的妙境。在此定境中，气机会再循督脉路线，上冲腰背，畅通左右两肩，从而到达两手的指尖与手心。修习者这时全身柔软舒适，柔若无骨的感觉。继而，平常身体存在的感受也消失了，进入了定的境界。有如老子所说：“专气致柔，能婴儿乎”。即此境界。

修习禅定的学人，经过几多辛勤苦练，到此为止，无论男女老幼，体力强弱，秉赋异同等等关系，各人练功的变化，虽因人而异，但不会离开篇中各节所述的现象。到达此阶段，就是道家所讲“练精化气”的成就，也是能够“入定”的成就。可以说是非常大的成就，因为有了这成就，则能顺利达到自身功能的显现。

【修习禅定及功能显现】

当修习者已得能够入定的定境后，只要开始练功则身心清净，舒适，绝不会有妄念或身上不适，此时，甚至连呼吸也觉察不到了，也用不着再坚守呼吸。修禅定的安般守意{守呼吸}，是修习者在没有达到入定的时候，来排除妄念及体内感受的作用。比如，一个人要过河，就乘船到了河对岸，而用不着把船背在身上走道。守呼吸即同这只船，起到协助作用。

修习者在定境中，外在的呼吸极其微弱，但小腹里面则出现内呼吸，就是小腹内出现翕和现象。大脑静到极点，生机活泼，体内阳气周流全身，无论体内以前患有任何疾病，此时都消失得无影无踪，而且百病不染，即使老年人也定会鹤发童颜，身强力壮，至于延年益寿，已并非高攀。

修习者继续住于定中，不用太久时间，体内的巨大能量，就会显现出来。这些能量即是特异功能。比如：天眼洞开，未卜先知。等等。所谓天眼，并非另长一眼，而是肉眼的本身，起了另一种功能，得眼通之人，与普通人一模一样，但他能看多重世界，任何物体皆挡不住视线。这些令普通人看来，似是神话，其实非也，当一个人的生命功能，充沛到极点，也就是精，气，神充沛到极点，人的生理，心理就能超越一切物理的障碍。

虽说入定能够显发特异功能，但修习者须牢记戒德，否则，悔之晚矣。总之，显现功能是自身能量的放射，修习者要保持已拥有的能量，持续用功，便于日后智慧大开，这才是修习禅定的最终目标。